

Овсянка с сыром, кабачком и орехом

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 15 минут

Адыгейский сыр, благодаря своему натуральному составу, дает максимум пользы для организма и рекомендован при лечебном питании.

Ингредиенты

Овсянка – 100 г

Адыгейский сыр – 50 г

Кабачок – 1/3 шт.

Сельдерей – 1/3 шт.

Кедровый/ грецкий орех – 10 г

Курага – 20 г

Вода – 250 мл

Соль по вкусу

1

Овсянку погрузить в кастрюлю с кипящей водой в соотношении 1:1,5, слегка посолите и оставить запариваться на выключенном огне.

2

Готовим тар-тар из кураги орехов, сельдерея и кабачка: рубим все ингредиенты мелким кубиком

3

Нарежьте сыр кубиками по 2 см. Разогрейте сухую сковороду. Поместите на нее кубики сыра и обжарьте с каждой стороны до легкой золотистой корочки

4

Готовую горячую овсянку смешайте в кастрюле с сырыми кубиками овощей. Переложите кашу в глубокую тарелку и сверху положите кубики сыра.

Такое нежное сочетание ингредиентов, дополненное мягким сливочным вкусом сыра и орехом, обязательно полюбится вам и вашим близким.

Приятного аппетита!